

СОГЛАСОВАНО:
Директор ГБОУ СОШ(ООШ)

№322 Сураши
Протокол № 2. А.
« 01 » 09 2025 г.



УТВЕРЖДАЮ:
Генеральный директор
АО «Комбинат питания»
А.Н. Воронин

Воронин
« 01 » 09 2025 г.



Примерное цикличное меню
для организации питания
в ГБОУ СОШ(ООШ)

№322 Сураши

Осенне-зимнее (весеннее - *)

Цикличное меню

Наименование блюда		№ рецептуры	Вес блюда	Пищевая ценность (г)			Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Понедельник		1-я неделя		Завтрак											
Кукуруза консервированная	1-4 классы	24 Сб.1996г.	020	0,700	0,560	3,120	20,200	0,080				9,200			0,084
Сосиски отварные с соусом	1-4 классы	423 Сб.1996г.	90	5,461	7,054	2,094	97,667	0,020	1,160	0,003	1,306	5,792	3,200	4,558	25,258
Макаронные изделия отварные	1-4 классы	469 Сб.1996г.	150	5,365	4,265	37,247	203,790	0,087		0,021	1,193	10,427	45,359	8,306	0,622
Чай с сахаром	1-4 классы	628 Сб.1996г.	200	0,200	0,051	15,010	57,267		0,001			0,346			0,053
Хлеб пшеничный	1-4 классы	ГОСТ 27844-88	020	1,520	0,180	9,940	45,200	0,022			0,280	4,000	13,000	2,800	0,180
Хлеб ржаной	1-4 классы	ГОСТ 26983-2015	020	1,102	0,200	6,416	38,000	0,016			0,280	4,200	17,400	3,800	0,400
Понедельник		1-я неделя		Обед											
Салат из моркови с чесноком/Салат картофельный с сельдью*	1-4 классы	60 Сб.1996г.	060	0,663	12,036	3,487	124,356	0,035	5,520		2,696	14,130	26,268	12,198	0,490
Суп картофельный с горохом	1-4 классы	138 Сб.1996г.	200	4,746	4,302	18,572	127,580	0,202	9,300		3,215	25,820	69,500	28,200	1,556
Стейк(Шницель) из курицы с соусом	1-4 классы	520 Сб.1997г.	090	11,648	8,565	2,097	119,992	0,006	0,960	0,003	1,306	2,764	5,192	2,472	36,838
Капуста тушеная	1-4 классы	482 Сб.1996г.	150	3,593	5,267	16,511	123,461	0,111	88,320		2,241	83,598	62,415	31,572	84,606
Компот из сухофруктов	1-4 классы	283 Сб.2008г.	180	0,878		32,139	126,104	0,005	0,549			30,740	21,137	16,470	4,158
Хлеб пшеничный	1-4 классы	ГОСТ 27844-88	020	1,520	0,180	9,940	45,200	0,022			0,280	4,000	13,000	2,800	0,180
Хлеб ржаной	1-4 классы	ГОСТ 26983-2015	020	1,102	0,200	6,416	38,000	0,016			0,280	4,200	17,400	3,800	0,400
ИТОГО:	Завтрак	1-4 классы	500	14,348	12,310	73,827	462,124	0,225	1,161	0,024	3,059	33,965	78,959	19,464	26,597
	Обед	1-4 классы	720	24,150	30,550	89,162	704,693	0,397	104,649	0,003	10,018	165,252	214,912	97,512	128,228

* - действует с 01 марта

Цикличное меню

Наименование блюда		№ рецептуры	Вес блюда	Пищевая ценность (г)			Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Вторник		1-я неделя		Завтрак											
Сыр	1-4 классы	СТО 71063300-003-2012	16	3,580	3,500		47,400		0,510	0,025	0,060	129,000	102,000	6,800	136,000
Биточки с соусом	1-4 классы	423 Сб.1996г.	90	10,843	10,030	9,974	133,166	0,020	1,160	0,003	1,306	5,792	14,492	4,558	36,970
Рис отварной	1-4 классы	465 Сб.1996г.	150	3,868	5,218	41,803	219,038	0,044		0,027	0,402	14,580	53,730	11,543	0,986
Чай с лимоном	1-4 классы	629 сб.1996г.	207	0,263	0,051	15,262	59,437	0,003	2,801			3,111	1,540	0,840	0,090
Хлеб пшеничный	1-4 классы	ГОСТ 27844-88	020	1,520	0,180	9,940	45,200	0,022			0,280	4,000	13,000	2,800	0,180
															0,270
Хлеб ржаной	1-4 классы	ГОСТ 26983-2015	020	1,102	0,200	6,416	38,000	0,016			0,280	4,200	17,400	3,800	0,400
Вторник		1-я неделя		Обед											
Салат из свежих помидоров, яблок и консервированных огурцов	1-4 классы	37 Сб.2015г.	060	1,276	1,836	7,317	49,219	0,044	7,078		0,813	12,707	28,457	10,584	0,533
Борщ с капустой и картофелем,со сметаной	1-4 классы	110 Сб.1996г.	210	3,833	5,522	11,708	96,080	0,048	16,830	0,006	1,819	37,900	45,972	27,120	56,044
Пельмени отварные с бульоном	1-4 классы	293 Сб.2015г.	180	13,826	12,099	21,343	249,641	0,201	28,500			806,489	86,914	35,855	2,530
Компот из кураги	1-4 классы	280 Сб.2008г.	200	1,924		44,343	176,440	0,037	1,480			635,690	54,020	38,850	0,060
Хлеб пшеничный	1-4 классы	ГОСТ 27844-88	020	1,520	0,180	9,940	45,200	0,022			0,280	4,000	13,000	2,800	0,180
Хлеб ржаной	1-4 классы	ГОСТ 26983-2015	020	1,102	0,200	6,416	38,000	0,016			0,280	4,200	17,400	3,800	0,400
ИТОГО:	Завтрак	1-4 классы	503	21,176	19,179	83,395	542,241	0,105	4,471	0,055	2,328	160,683	202,162	30,341	174,626
	Обед	1-4 классы	690	23,481	19,837	101,067	654,580	0,368	53,888	0,006	3,192	1500,986	245,763	119,009	59,747

* - действует с 01 марта

Цикличное меню

Наименование блюда		№ рецептуры	Вес блюда	Пищевая ценность (г)			Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Среда		1-я неделя		Завтрак											
Огурцы солёные	1-4 классы	24 Сб.1996г.	020	0,560		0,260	3,220					5,000	4,000		0,240
Биточки из минтая с овощами с соусом	1-4 классы		90	8,944	10,030	9,974	133,166	0,056	3,700		1,276	14,540	19,460	39,142	92,485
Картофельное пюре	1-4 классы	472 Сб.1996г.	150	3,263	4,497	26,370	154,200	0,161	25,875	0,026	0,144	41,310	95,910	32,805	1,390
Компот из свежих яблок	1-4 классы	702 Сб.1997г.	200	0,080		33,552	127,760	0,004	0,720			0,480	2,400	4,000	0,152
Хлеб пшеничный	1-4 классы	ГОСТ 27844-88	020	1,520	0,180	9,940	45,200	0,022			0,280	4,000	13,000	2,800	0,180
Хлеб ржаной	1-4 классы	ГОСТ 26983-2015	020	1,102	0,200	6,416	38,000	0,016			0,280	4,200	17,400	3,800	0,400
Среда		1-я неделя		Обед											
Салат из свеклы отварной	1-4 классы	23 Сб.2008г.	060	0,969	6,997	6,156	109,330	0,011	5,700		1,340	21,090	24,510	24,510	0,798
Суп картофельный с макаронными изделиями	1-4 классы	139 Сб.1996г.	250	2,840	2,673	23,945	125,525	0,118	16,500		1,343	17,500	63,500	24,050	0,887
Плов из Говядины	1-4 классы	193 Сб.2008г.	150	15,849	10,407	34,868	295,808	0,106	2,697		2,849	33,235	68,123	21,137	3,101
Чай с сахаром	1-4 классы	628 Сб.1996г.	200	0,200	0,051	15,010	57,267		0,001			0,346			0,053
Хлеб пшеничный	1-4 классы	ГОСТ 27844-88	020	1,520	0,180	9,940	45,200	0,022			0,280	4,000	13,000	2,800	0,180
Хлеб ржаной	1-4 классы	ГОСТ 26983-2015	020	1,102	0,200	6,416	38,000	0,016			0,280	4,200	17,400	3,800	0,400
ИТОГО:	Завтрак	1-4 классы	500	15,469	14,907	86,512	501,546	0,259	30,295	0,026	1,980	69,530	152,170	82,547	94,847
	Обед	1-4 классы	700	22,480	20,508	96,335	671,130	0,273	24,898	0,000	6,092	80,371	186,533	76,297	5,419

* - действует с 01 марта

Цикличное меню

Наименование блюда		№ рецептуры	Вес блюда	Пищевая ценность (г)			Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
<u>Четверг</u>		<u>1-я неделя</u>		<u>Завтрак</u>											
Горошек зеленый консервированный	1-4 классы	31 Сб.1997г.	020	0,620	0,400	1,420	8,200	0,022	2,000		0,240	3,200	10,600	4,200	0,140
Голубцы ленивые с соусом	1-4 классы	428 Сб.1996г.	90	7,630	10,170	9,450	158,000	0,022	1,150	0,003	1,306	5,957	15,412	4,748	36,981
Макаронные изделия отварные	1-4 классы	469 Сб.1996г.	150	5,365	4,265	37,247	203,790	0,087		0,021	1,193	10,427	45,359	8,306	0,622
Сок фруктовый	1-4 классы	293 Сб.2008г.	200	1,000		23,400	94,000	0,020	4,000			16,000	18,000	10,000	0,400
Хлеб пшеничный	1-4 классы	ГОСТ 27844-88	020	1,520	0,180	9,940	45,200	0,022			0,280	4,000	13,000	2,800	0,180
Хлеб ржаной	1-4 классы	ГОСТ 26983-2015	020	1,102	0,200	6,416	38,000	0,016			0,280	4,200	17,400	3,800	0,400
<u>Четверг</u>		<u>1-я неделя</u>		<u>Обед</u>											
Винегрет овощной	1-4 классы	60 Сб.1996г.	060	1,167	6,193	5,485	79,707	0,035	5,520		2,696	14,130	26,268	12,198	0,490
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	1-4 классы	120 Сб.1996г.	220	1,804	5,530	8,801	85,780	0,066	26,510	0,006	1,774	37,540	43,204	18,240	19,102
ЁЖИКИ в соусе	1-4 классы	202 Сб.2008г.	090	10,802	10,114	13,843	163,904	0,022	2,460	0,003	1,306	8,822	20,641	5,957	37,071
Каша гречневая рассыпчатая	1-4 классы	463 Сб.1996г.	150	7,716	5,384	26,323	232,585	0,255		0,021	4,160	30,396	154,621	0,158	2,985
Напиток из шиповника	1-4 классы	289 Сб.2008г.	180	0,720		24,273	96,705	0,027	216,000		0,308	12,150	3,600	3,600	5,081
Хлеб пшеничный	1-4 классы	ГОСТ 27844-88	020	1,520	0,180	9,940	45,200	0,022			0,280	4,000	13,000	2,800	0,180
Хлеб ржаной	1-4 классы	ГОСТ 26983-2015	020	1,102	0,200	6,416	38,000	0,016			0,280	4,200	17,400	3,800	0,400
ИТОГО:	Завтрак	1-4 классы	500	17,237	15,215	87,873	547,190	0,189	7,150	0,024	3,299	43,784	119,771	33,854	38,723
	Обед	1-4 классы	740	24,831	27,601	95,081	741,881	0,443	250,490	0,030	10,804	111,238	278,734	46,753	65,309

* - действует с 01 марта

Цикличное меню

Наименование блюда		№ рецептуры	Вес блюда	Пищевая ценность (г)			Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Пятница		1-я неделя		Завтрак											
Фрукты	1-4 классы	24 сб.1996г.	150	0,600		14,700	57,000								
Каша рисовая молочная жидкая с маслом,сахаром	1-4 классы	114 Сб.2008г.	160	11,586	14,844	29,730	265,000	0,019		0,020	0,293	6,919	23,407	5,001	0,452
Чай с лимоном	1-4 классы	629 сб.1996г.	187	0,243	0,046	13,761	53,710	0,003	2,801			3,111	1,540	0,840	0,090
Батон	1-4 классы	ГОСТ 31805-2018	040	3,160	0,400	20,760	94,400	0,060			1,000	10,000	32,800	13,200	0,600
Пятница		1-я неделя		Обед											
Салат из белокочанной капусты/Салат из огурцов*	1-4 классы	62 Сб.1997г.	060	0,929	3,003	5,968	53,564	0,032	23,950		1,298	24,878	17,963	9,848	0,489
Рассольник ленинградский со сметаной	1-4 классы	42 Сб.2008г.	210	2,288	5,588	16,298	116,572	0,085	12,850	0,006	1,771	24,280	54,000	19,240	0,808
Котлеты Куриные с соусом	1-4 классы	202 Сб.2008г.	090	10,802	10,114	13,843	163,904	0,022	2,460	0,003	1,306	8,822	20,641	5,957	37,071
Картофель и овощи тушеные	1-4 классы	251 Сб.1997г.	150	3,675	11,419	35,220	250,013	0,215	35,625		4,787	23,400	108,525	43,575	1,622
Компот из сухофруктов	1-4 классы	283 Сб.2008г.	180	0,878		32,139	126,104	0,005	0,549			30,740	21,137	16,470	4,158
Хлеб пшеничный	1-4 классы	ГОСТ 27844-88	020	1,520	0,180	9,940	45,200	0,022			0,280	4,000	13,000	2,800	0,180
Хлеб ржаной	1-4 классы	ГОСТ 26983-2015	020	1,102	0,200	6,416	38,000	0,016			0,280	4,200	17,400	3,800	0,400
ИТОГО:	Завтрак	1-4 классы	537	15,589	15,290	78,951	470,110	0,082	2,801	0,020	1,293	20,030	57,747	19,041	1,142
	Обед	1-4 классы	730	21,194	30,504	119,824	793,357	0,397	75,434	0,009	9,722	120,320	252,666	101,690	44,728

* - действует с 01 марта

Цикличное меню

[illegible]

Цикличное меню

Наименование блюда		№ рецептуры	Вес блюда	Пищевая ценность (г)			Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Понедельник		2-я неделя		Завтрак											
Горячий бутерброд Пикантный	1-4 классы	384 Сб.2008г.	055	5,774	4,804	22,341	155,696	0,022		0,021	0,280	4,000	13,000	2,800	0,180
Каша молочная жидкая -Дружба- с маслом, сахаром	1-4 классы	102 Сб.2008г.	220	8,291	6,584	24,037	185,300	0,081		0,040	0,680	9,270	42,180	14,560	1,105
Какао растворимый	1-4 классы	762Сб.1997г.	200	3,580	2,728	17,070	138,000	0,027	0,900	0,018	0,081	109,170	81,900	12,600	0,941
Кондитерские изделия	1-4 классы	29 Сб.1997г.	025	0,800	7,550	15,070	131,500								
Понедельник		2-я неделя		Обед											
Салат из свеклы отварной	1-4 классы	23 Сб.2008г.	060	0,969	6,997	6,156	109,330	0,011	5,700		1,340	21,090	24,510	24,510	0,798
Суп картофельный с клецками	1-4 классы	46 Сб.2008г.	200	3,000	2,630	13,500	145,000	0,094	10,450		1,074	33,850	85,650	32,470	1,400
Ёжики в соусе	1-4 классы	202 Сб.2008г.	090	10,802	10,114	13,843	163,904	0,022	2,460	0,003	1,306	8,822	20,641	5,957	37,071
Пюре из гороха	1-4 классы	270 Сб.1996г.	150	15,131	5,924	40,345	260,286	0,629		0,021	6,479	63,418	158,888	61,617	4,899
Напиток лимонный	1-4 классы	289 Сб.2008г.	180	0,130		22,075	86,328	0,006	5,760			6,192	3,168	1,728	0,151
Хлеб пшеничный	1-4 классы	ГОСТ 27844-88	020	1,520	0,180	9,940	45,200	0,022			0,280	4,000	13,000	2,800	0,180
Хлеб ржаной	1-4 классы	ГОСТ 26983-2015	020	1,102	0,200	6,416	38,000	0,016			0,280	4,200	17,400	3,800	0,400
ИТОГО:	Завтрак	1-4 классы	500	18,45	21,67	78,52	610,496	0,13	0,90	0,08	1,04	122,44	137,08	29,96	2,23
	Обед	1-4 классы	720	32,654	26,045	112,275	848,048	0,800	24,370	0,024	10,759	141,572	323,257	132,882	44,899

* - действует с 01 марта

Цикличное меню

Наименование блюда		№ рецептуры	Вес блюда	Пищевая ценность (г)			Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Вторник		2-я неделя		Завтрак											
Огурцы порционно	1-4 классы	522 Сб.1996г.	020	0,140		0,360	2,000	0,004	1,400	0,006	0,020	3,400	8,400		0,004
Котлеты Куриные с соусом	1-4 классы	202 Сб.2008г.	090	10,802	10,114	13,843	163,904	0,022	2,460	0,003	1,306	8,822	20,641	5,957	37,071
Каша гречневая рассыпчатая	1-4 классы	463 Сб.1996г.	150	7,716	5,384	26,323	232,585	0,255		0,021	4,160	30,396	154,621	0,158	2,985
Компот из свежих яблок	1-4 классы	702 Сб.1997г.	200	0,080		33,552	127,760	0,004	0,720			0,480	2,400	4,000	0,152
Хлеб пшеничный	1-4 классы	ГОСТ 27844-88	020	1,520	0,180	9,940	45,200	0,022			0,280	4,000	13,000	2,800	0,180
Хлеб ржаной	1-4 классы	ГОСТ 26983-2015	020	1,102	0,200	6,416	38,000	0,016			0,280	4,200	17,400	3,800	0,400
Вторник		2-я неделя		Обед											
Винегрет овощной	1-4 классы	60 Сб.1996г.	060	1,167	6,193	5,485	79,707	0,035	5,520		2,696	14,130	26,268	12,198	0,490
Уха	1-4 классы	72 Сб.2008г.	200	3,970	2,840	16,232	102,530	0,066	26,510	0,006	1,774	37,540	43,204	18,240	19,102
Палочки с крупой с соусом	1-4 классы	423 Сб.1996г.	090	6,802	7,114	9,623	121,904	0,022	2,460		2,146	8,822	20,641	5,957	37,071
Макаронные изделия отварные	1-4 классы	469 Сб.1996г.	150	5,365	4,265	37,247	203,790	0,087		0,021	1,193	10,427	45,359	8,306	0,622
Чай с лимоном	1-4 классы	629 сб.1996г.	187	0,243	0,046	13,761	53,710	0,003	2,801			3,111	1,540	0,840	0,090
Хлеб пшеничный	1-4 классы	ГОСТ 27844-88	020	1,520	0,180	9,940	45,200	0,022			0,280	4,000	13,000	2,800	0,180
Хлеб ржаной	1-4 классы	ГОСТ 26983-2015	020	1,102	0,200	6,416	38,000	0,016			0,280	4,200	17,400	3,800	0,400
ИТОГО:	Завтрак	1-4 классы	500	21,360	15,878	90,434	609,449	0,323	4,580	0,030	6,046	51,298	216,462	16,715	40,792
	Обед	1-4 классы	727	20,169	20,838	98,704	644,841	0,251	37,291	0,027	8,369	82,230	167,412	52,141	57,955

* - действует с 01 марта

Цикличное меню

Наименование блюда		№ рецептуры	Вес блюда	Пищевая ценность (г)			Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Среда		2-я неделя		Завтрак											
Помидоры консервированные	1-4 классы	24 Сб.1996г.	040	1,120		0,520	6,440					10,000	8,000		0,480
Пельмени отварные с бульоном	1-4 классы	293 Сб.2015г.	240	13,846	12,100	21,451	323,136	0,201	28,500			806,489	86,914	35,855	2,530
Чай с сахаром	1-4 классы	628 Сб.1996г.	200	0,200	0,051	15,010	57,267		0,001			0,346			0,053
Хлеб пшеничный	1-4 классы	ГОСТ 27844-88	020	1,520	0,180	9,940	45,200	0,022			0,280	4,000	13,000	2,800	0,180
Хлеб ржаной	1-4 классы	ГОСТ 26983-2015	020	1,102	0,200	6,416	38,000	0,016			0,280	4,200	17,400	3,800	0,400
Среда		2-я неделя		Обед											
Салат из моркови и яблок/Салат из помидоров*	1-4 классы	11 Сб.2008г.	060	0,512	6,031	8,678	89,400	0,024	2,154		2,751	18,702	21,210	15,708	0,085
Борщ с капустой и картофелем,со сметаной	1-4 классы	110 Сб.1996г.	210	3,833	5,522	11,708	96,080	0,048	16,830	0,006	1,819	37,900	45,972	27,120	56,044
Биточки с соусом	1-4 классы	423 Сб.1996г.	90	10,843	10,030	9,974	133,166	0,020	1,160	0,003	1,306	5,792	14,492	4,558	36,970
Картофельное пюре	1-4 классы	472 Сб.1996г.	150	3,263	4,497	26,370	154,200	0,161	25,875	0,026	0,144	41,310	95,910	32,805	1,390
															1,668
Компот из сухофруктов	1-4 классы	283 Сб.2008г.	180	0,878		32,139	126,104	0,005	0,549			30,740	21,137	16,470	4,158
Хлеб пшеничный	1-4 классы	ГОСТ 27844-88	020	1,520	0,180	9,940	45,200	0,022			0,280	4,000	13,000	2,800	0,180
Хлеб ржаной	1-4 классы	ГОСТ 26983-2015	020	1,102	0,200	6,416	38,000	0,016			0,280	4,200	17,400	3,800	0,400
ИТОГО:	Завтрак	1-4 классы	520	17,788	12,531	53,337	470,043	0,217	28,500	0,000	0,280	820,689	112,314	39,655	3,410
	Обед	1-4 классы	730	21,951	26,460	105,225	682,150	0,296	46,568	0,035	6,580	142,644	229,121	103,261	99,227

* - действует с 01 марта

Цикличное меню

Наименование блюда		№ рецептуры	Вес блюда	Пищевая ценность (г)			Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Четверг		2-я неделя		Завтрак											
Огурцы солёные	1-4 классы	24 Сб.1996г.	040	1,120		0,520	6,440					10,000	8,000		0,480
Плов из Говядины	1-4 классы	193 Сб.2008г.	200	17,671	16,213	40,528	362,073	0,106	2,697		2,849	33,235	68,123	21,137	3,101
Чай с сахаром	1-4 классы	628 Сб.1996г.	200	0,200	0,051	15,010	57,267		0,001			0,346			0,053
Хлеб пшеничный	1-4 классы	ГОСТ 27844-88	030	2,280	0,270	14,910	67,800	0,033			0,500	6,000	19,500	4,200	0,270
Хлеб ржаной	1-4 классы	ГОСТ 26983-2015	030	1,653	0,300	9,624	57,000	0,024			0,500	6,300	26,100	5,700	0,600
Четверг		2-я неделя		Обед											
Салат из белокочанной капусты/Салат из огурцов*	1-4 классы	62 Сб.1997г.	060	0,929	3,003	5,968	53,564	0,032	23,950		1,298	24,878	17,963	9,848	0,489
Суп картофельный с горохом	1-4 классы	138 Сб.1996г.	200	4,746	4,302	18,572	127,580	0,202	9,300		3,215	25,820	69,500	28,200	1,556
Котлеты из минтая с соусом	1-4 классы	162 Сб.2008г.	90	9,080	5,499	9,271	95,702	0,057	1,845	0,022	1,717	14,986	29,764	31,461	28,195
Картофель и овощи тушеные	1-4 классы	251 Сб.1997г.	150	3,676	11,419	35,220	250,013	0,215	35,625		4,787	23,400	108,525	43,575	1,622
Сок фруктовый	1-4 классы	293 Сб.2008г.	180	0,900		21,060	84,600	0,018	3,600			14,400	16,200	9,000	0,360
															0,360
Хлеб пшеничный	1-4 классы	ГОСТ 27844-88	020	1,520	0,180	9,940	45,200	0,022			0,280	4,000	13,000	2,800	0,180
Хлеб ржаной	1-4 классы	ГОСТ 26983-2015	020	1,102	0,200	6,416	38,000	0,016			0,280	4,200	17,400	3,800	0,400
ИТОГО:	Завтрак	1-4 классы	500	22,924	16,834	80,592	550,580	0,163	2,698	0,000	3,849	55,881	121,723	31,037	4,504
	Обед	1-4 классы	720	21,953	24,603	106,447	694,659	0,562	74,320	0,022	11,577	111,684	272,352	128,684	32,802

* - действует с 01 марта

Цикличное меню

Наименование блюда		№ рецептуры	Вес блюда	Пищевая ценность (г)			Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Пятница		2-я неделя		Завтрак											
Икра кабачковая(порционно)	1-4 классы	31 Сб.1997г.	020	0,400	1,800	1,720	24,400	0,004	1,400			8,200	13,400	7,000	1,400
Стейк(Шницель) из курицы с соусом	1-4 классы	520 Сб.1997г.	090	11,648	8,565	2,097	119,992	0,006	0,960	0,003	1,306	2,764	5,192	2,472	36,838
Макаронные изделия отварные	1-4 классы	469 Сб.1996г.	150	5,365	4,265	37,247	203,790	0,087		0,021	1,193	10,427	45,359	8,306	0,622
Компот из кураги	1-4 классы	280 Сб.2008г.	200	1,924		44,343	176,440	0,037	1,480			635,690	54,020	38,850	0,060
Хлеб пшеничный	1-4 классы	ГОСТ 27844-88	020	1,520	0,180	9,940	45,200	0,022			0,280	4,000	13,000	2,800	0,180
Хлеб ржаной	1-4 классы	ГОСТ 26983-2015	020	1,102	0,200	6,416	38,000	0,016			0,280	4,200	17,400	3,800	0,400
Пятница		2-я неделя		Обед											
Салат Степной	1-4 классы	111 Сб.2008г.	060	1,076	9,148	4,969	104,362	0,059	8,160	0,021	2,794	9,948	39,036	13,884	0,576
Суп из овощей	1-4 классы	132 Сб.1996г.	200	3,514	3,525	10,490	76,426	0,073	17,800		1,550	18,880	40,380	17,180	0,636
Тефтели с соусом	1-4 классы	423 Сб.1996г.	090	6,802	7,114	9,623	121,904	0,022	2,460		2,146	8,822	20,641	5,957	37,071
Рис отварной	1-4 классы	465 Сб.1996г.	150	3,868	5,218	41,803	219,038	0,044		0,027	0,402	14,580	53,730	11,543	0,986
Чай с лимоном	1-4 классы	629 сб.1996г.	187	0,243	0,046	13,761	53,710	0,003	2,801			3,111	1,540	0,840	0,090
Хлеб пшеничный	1-4 классы	ГОСТ 27844-88	020	1,520	0,180	9,940	45,200	0,022			0,280	4,000	13,000	2,800	0,180
Хлеб ржаной	1-4 классы	ГОСТ 26983-2015	020	1,102	0,200	6,416	38,000	0,016			0,280	4,200	17,400	3,800	0,400
ИТОГО:	Завтрак	1-4 классы	500	21,959	15,010	101,763	607,822	0,172	3,840	0,024	3,059	665,281	148,371	63,228	39,500
	Обед	1-4 классы	727	18,125	25,431	97,002	658,640	0,239	31,221	0,048	7,452	63,541	185,727	56,004	39,939

* - действует с 01 марта

Цикличное меню

[illegible]